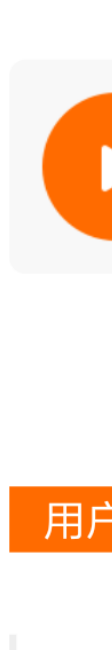



“我问和菜头”：怎样遇到生命中的贵人？



和菜头 · 成年人修炼手册 (年度日更)

今天

进入课程 >



“我问和菜头”：怎样遇到生...

10:38 14.63 MB

21%

[转述师：余昊威]

用户雾满杨溪：

老师在文章里说“赶在他还没有脱颖而出时识别出来”，从某种意义上来讲，对于被识别人来说是一个被贵人发现的过程。所以，我想请教菜头老师，要想碰到生命中的贵人，需要什么条件呢？

我认为简单地讲可以说是运气，但是这种话说出口实在是有点不负责任的感觉。因为你问的是某种可以通过努力达成的方法，而不是虚无缥缈的运气。那么你看这样好不好，我们把运气这件事情技术化，试着找找方案。假设我们知道贵人是在山顶，我们在山脚。但是，山可能有许多座，大部分山顶没有贵人，低矮的山顶也没有贵人，而且我们也并不知道我们要去爬的这座山究竟有多高。那么，如果我们选定一座山进行攀登，爬到一半发现刚好是一座高山，爬到顶刚好有一只贵人的手把我们给拉了上去，这在一般理解里就应该算是运气好吧？那么你说，如果不考虑运气问题，我们能否把这个攀登和选择的过程转化为技术问题呢？

我认为还是有可能的。首先我们应该不管三七二十一，先随便选一座山去爬。但是，我们的目的不是为了在山顶找到贵人。而是说，**无论这座山多高多低，只要我们爬上去了，就能看到更高处的风景。不管风景有多少，肯定要比地面上看到的多。**我们把这座山当做是一个观测站，如果爬了一会儿不见顶，看周围的山还不如这一座，那么不妨继续闷头爬。如果爬了一会儿发现见顶了，那么选择周围的山里最高的一座，赶紧下山跑过去爬。接下来无论是爬哪一座，都要尽力爬得高一点，因为别人在山顶看山脚是看不清楚的，你爬得越高，山顶上的贵人也就越容易发现你，也越有可能因为欣赏你的爬山能力，在远处呼唤你。当然，还可能有运气极差的情况，不管你怎么爬，爬多高都没有发现贵人，那么，你自己就不得不成为贵人，其实这样也不差。也有可能你精疲力竭爬到山顶，发现前路断绝，自己又没有力气下山，那么，最好你一开始选的这座山你自己是喜欢的，这样心里也不会觉得太难过。

用户章凡：

菜头叔，可能是性格的原因，识别出人物（我自己的判断）之后，即使对方很好相处，我也总是习惯往后躲，不敢上前结交。有时候并不是因为觉得自己不配，以前合作过的一些“大人物”都相处挺好的，但是面对很厉害的人时，还是会缩着，这种该怎么破呢？

那就是不好相处，你的第六感预见到有什么凶险。虽然我经常肯定和赞美理性，但是我也并不反对直觉。类似的情况在我身上也出现过：对方是绝对的高手，在人前也表现得非常亲善，无论从哪个角度我都挑不出什么毛病，但是不知道为什么，看见对方的一瞬间开始，**我就想扭头跑开**。跑不开的话我就努力把自己的存在感降到最低。这种事情不服不行，我也试过强行压制这种逃避心理，理性地结交一番。但随着时光流逝，最终往往发现当初的第一印象是对的。

对此我有一个解释，那就是在过往的岁月里，我们不自觉地在总结和学习那些对自己不利的人会有哪些细节特征。这种总结和学习没有进入到表层意识，可以上升为理论，只是藏在潜意识里，变成了本能的一部分。只要遇见有相同特质的人，潜意识就会报警，毫无理由地要求自己调头就走。所以，我认为有可能是你所识别出来的“厉害人物”，你本能地会觉得对自己有威胁。至于说这种威胁是针对你的自我，还是针对你的利益，那需要另外再讨论。好在世间的人并不少，你总能够找到让你愿意上前一步的人。

用户滚2圈：

那完成了第一阶段的“用日常的走路来完成每日的运动量”之后，转换到“每日更多运动量”的状态，是通过怎样的心理上的建设，或者其他方面的准备，才达成的呢？

这就是滚雪球啊，最困难的部分是开始那一下，从静止转为运动。一旦开始运动，哪怕是日常运动量，你的身体也会给出反馈，可能是精神变好，可能是睡眠变好，可能是体重变好，也可能是胃口变好，或者是单纯喜欢上运动产生的那点多巴胺等等。只要有了正向反馈，维系一个正向循环就不困难，而在这个正向循环里，每过一段时间你都会忍不住加大一点量，当成是一种自我挑战，并且从个人成就中得到一种快乐。**心理建设主要是在前期，是从根本不动到运动起来这一段。而你所说的提高运动量这一段，反而需要另外一种心理建设，就是求稳，不要因为太过急切而造成运动损伤，彻底把这点小火苗给吹灭了。**

用户王庭峰：

每天工作在办公室从事脑力劳动的人，有些吃饭点外卖，打扫卫生找钟点工。他们的主要运动集中在上下班的步数上，周末逛街就算是大量运动了。菜头叔，针对这种情况，我们是被生活裹挟了，还是正在生活的环境中进化呢？

如果我是你的话，大概不会在这里用“进化”这个字眼。因为以我们可怜的寿命，和进化所需要的漫长时间相比，简直短到可以忽略不计的程度。你所描述的这种生活，出现的时间不超过30年，何谈什么进化，何谈什么身体对此的适应？同样的，我也不认为这是裹挟。并没有法律规定你必须点外卖，并没有警察上门要求你找钟点工，你有做和不做的权利，所以这是你的个人选择。我注意到你选择的两个单词，一个是“裹挟”，一个是“进化”，你面对这两个词的时候全都是客体。那我偏偏不会遂你的心愿，我就认为你才是主体，一切都是你的个人选择，没有什么能裹挟你，你也不是在随着社会进化。你只是想免去你个人的责任，无论是锻炼还是思考，并且希望从我嘴里说出来。这样无论是裹挟还是进化，你都是被动的，都是无责任的。那怎么可以呢？这是你的选择，你可以不动，但你要坦诚地承认：**这是我的主动选择，并且，我也将承受结**

免去你个人的责任，无论是锻炼还是思考，并且希望从我嘴里说出来。这样无论是裹挟还是进化，你都是被动的，都是无责任的。那怎么可以呢？这是你的选择，你可以不动，但你要坦诚地承认：**这是我的主动选择，并且，我也将承受结果，在未来不会归咎于生活，也不会归咎于环境。**

用户宋江超：

菜头叔好！我有个疑问：今天的文章提到劝别人锻炼无效的最大难度在于本质是要促使别人变成另外一个人，所以很难。但是现实是人际交往中我们常常很不自觉地想要改变对方，比如生活中劝别人读一本书，工作中劝别人努力工作，或者完成当天的事再下班……这些是否也是在促使别人变成另外一个人呢？根本上，我是对“另外一个人”这个概念没搞清楚。

你提出的问题和改变一个人关系不大吧，你是想劝说对方采取某个行动，或者说，希望对方按照你的意愿行事。他们要做到这些事情，并不需要完成内心的改变，不需要换一套看待生活、看待自身的方式。你问的问题其实是为什么事情总是事与愿违？那事情就是会事与愿违，我那么多年来一直在推荐某本书，但是收效微弱。读一本书需要多大的内心转变？但别人就是不想读，没事做都不想读。对此我也没有什么好办法，只能自己读，然后坚持写读后感。这样，有天他们愿意读的时候，也许会来翻翻我的读后感。如果觉得心有戚戚的话，兴许下一次我推荐书的时候，他们能听得进去，真的找来去读一读。

用户多罗：

叔，最近情绪状态糟糕，我怀疑是长时间碳水吃得少的结果，想问问叔节食的时候是怎么保持情绪正常的？

《小马过河》的故事告诉我们：和菜头长期低碳饮食觉得很快乐，小松鼠低碳饮食三天就暴跳如雷。问题不是这个问法，低碳饮食和超低碳饮食的确会让一部分人情绪低落，对女性尤其如此，这是个事实。而有另外一部分人对此却能够欣然接受，甚至皮肤变得更加有光泽，精力更为旺盛，这也是个事实。那么，**每个人根据自己身体的不同状况，选择适合自己的营养膳食方案，这是每个人自己的责任。**你知道我如何保持情绪正常，对于你又有什么帮助呢？就膳食方案而言，它本身就是为人而设，所以是让方案适应你，而不是你去适应它。如果使用某种方案发现效果不佳，状态不好，错的是方案，不是你自己，哪里有削足适履的道理呢？

划重点

添加到笔记

- 1.我们应该不管三七二十一，先随便选一座山去爬。但是，我们的目的不是为了在山顶找到贵人。而是说，无论这座山多高多低，只要我们爬上去了，就能看到更高处的风景。不管风景有多少，肯定要比地面上看到的多。
- 2.一旦开始运动，哪怕是日常运动量，你的身体也会给出反馈，可能是精神变好，可能是睡眠变好，可能是体重变好，或者是单纯喜欢上运动产生的那点多巴胺等等。只要有了正向反馈，维系一个正向循环就不困难。



和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复



正在加载...

写留言，与作者互动

